

Snacks y Comidas Rápidas Saludables

Opciones fáciles, nutritivas
y listas para llevar 🍏 🥕 🥤



Frutas

Manzanas



Peras



Platanos



Son prácticas, duraderas y
ricas en fibra y energía
natural.
Ideales para llevar en la
mochila o el bolso.

TIP

Acompaña tus frutas
con mantequilla de
maní o yogur natural
para un snack más
saciante.

Verduras

Espinaca



Calabacín



Champiñones



Crujientes y frescas,
perfectas para picar entre
comidas.
Aportan vitaminas, fibra y
minerales sin muchas
calorías.

TIP.

Corta bastones y
guárdalos en
recipientes con agua
fría para que se
mantengan crocantes
durante la semana.

Cereales

Avena



Galletas integrales



Son una excelente fuente de energía y saciedad, fáciles de combinar con cualquier proteína o verdura.

TIP

cocina una tanda grande de quinoa o arroz el domingo y úsala como base para ensaladas o bowls durante la semana.

Proteínas

Huevo duro



Hummus



Yogurt



Ricas en proteínas y fáciles
de transportar.
Ayudan a mantener la
saciedad y el equilibrio
nutricional.

TIP

Combina hummus con
bastones de zanahoria
o apio para un snack
completo y saludable.

Snacks saludables

Barritas de avena



Frutos secos



Palomitas naturales



Aportan energía,
grasas buenas y
textura crujiente.
Ideales para media
mañana o media tarde.

TIP

Prepara tus propias
barritas en casa con avena,
miel y semillas, o lleva
pequeñas porciones de
frutos secos en bolsitas
reutilizables.

Bebidas naturales

Jugos naturales



Smoothies



Agua de frutas



Hidratación con sabor y
nutrientes naturales.
Evita las bebidas
azucaradas y elige
opciones sin
conservadores.

TIP

Congela frutas
troceadas y licúalas con
agua o leche vegetal
cuando necesites una
bebida rápida y fresca.